



# MESSENGER

LE BULLETIN SEMESTRIEL DE LA RÉGION 6 DES OUTREMANGEURS ANONYMES

AUTOMNE 2014

## TABLE DE MATIÈRES

Convention 2014 de la Région 6 ....1
Information sur la Région 6 ..... 2
Article de la présidente de la Région 6 ..... 3
Rapport du trustee de la Région 6.... 4
Compte rendu de la réunion du printemps.....5
Rapports de comités.....7
Partages de membres OA..... 9

## POLITIQUE ÉDITORIALE

Le MESSAGER est le bulletin semestriel publié par la Région 6 des Outremangeurs Anonymes. La date limite de l'édition du printemps est le 15 novembre 2014. Les documents envoyés ne peuvent être retournés, et aucun paiement ne peut être effectué. Tous les articles soumis à la rédaction doivent être signés et, lorsqu'ils seront publiés, apparaîtront avec le prénom et l'initiale du nom de l'auteur à moins que ce dernier ne fasse toute autre requête. Sur demande, le nom de l'auteur peut être omis. Le Messenger se réserve le droit d'éditer tous les articles soumis pour les abrégés ou pour clarifier le contenu. Les groupes OA peuvent réimprimer ces textes sans en demander la permission. Nous vous demandons d'identifier l'auteur et Le Messenger comme source. Le Messenger souhaiterait qu'une copie de votre article réimprimé lui soit envoyée. Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et non celles de la Région 6 ou des Outremangeurs Anonymes. Veuillez adresser tout article et toute correspondance au Messenger par courriel: [newsletter@oaregion6.org](mailto:newsletter@oaregion6.org) ou par la poste aux soins du coordinateur de la Région 6 à l'adresse indiquée ci-dessus.

## Un congrès qui n'a rien de conventionnel!

*LE CONGRÈS AYANT POUR THÈME "WICKED AWESOME RECOVERY" AURA LIEU À BURLINGTON, AU MASSACHUSETTS, DU 24 AU 26 OCTOBRE 2014*

Je me souviens de mon premier congrès de la Région 6. C'était en 2004, à Hyannis, au Massachusetts. J'étais alors membre depuis environ deux ans, et j'avais décidé d'y participer. J'y suis allé prudemment; j'ai choisi d'arriver tôt samedi, de participer au souper et à la danse, de passer la nuit à un motel près du congrès, et de retourner le lendemain pour les activités du dimanche.

Un certain nombre de choses restent gravées dans ma mémoire. Premièrement, et c'est peu surprenant aujourd'hui, il y a les personnes que j'ai rencontrées. Je me suis fait des amis dont je suis toujours proche maintenant. Je me souviens du conférencier du samedi soir (qui est aussi mon ami, aujourd'hui). C'est lors de ce weekend que j'ai été attiré par le service à OA au delà de l'intergroupe, lorsqu'on m'a demandé de servir à titre de webmestre de la Région 6. J'ai appris que, en tant qu'homme à un congrès d'OA, j'étais lié par la Première Tradition (sans blague!) de danser à la fête du samedi soir. En plus, j'ai appris que j'aimais ça!

**Le rétablissement, ce n'est pas seulement composer avec la nourriture. C'est aussi choisir la vie!**

Dans les années qui ont suivi, j'ai participé à la plupart des congrès de la Région 6 et réservé une chambre à l'hôtel officiel afin de vivre tout ce qu'un congrès peut offrir.

Cette année, cinq intergroupes locaux (Cape Cod, Mass Bay, Metro West, North Shore et Seacoast) ont uni leurs efforts pour organiser le congrès de la Région 6 à l'hôtel Boston Marriott Burlington, à Burlington, au Massachusetts. Bien situé, soit à moins de cinq minutes de la route 95 et du Burlington Mall, le congrès de cette année vous promet expérience, force, espoir et fraternité, propres au programme OA.

Du vendredi après-midi au dîner du dimanche midi, nous vous proposons des ateliers animés par les membres, portant sur les sujets les plus variés : « God As We Understand God » [Dieu tel que nous le concevons], « 100 Pound Winners » [gagnants des 100 lb] et, faisant toujours salle comble, « Sex on Sunday Mornings » [le sexe du dimanche matin]. Il y aura plus de 50 ateliers, y compris des ateliers adressés aux nouveaux et aux membres de longue date.

L'inscription au forfait de l'hôtel (voir [www.oaregion6.org/2014](http://www.oaregion6.org/2014)) comprend deux nuits à l'hôtel et 5 repas, y compris le banquet du samedi soir. Tous les participants inscrits peuvent assister au discours principal et à la danse après le banquet.

De plus, au programme, il y aura des tirages, une boutique d'OA ou les groupes et intergroupes d'OA vendront de la marchandise liée au rétablissement et, bien sûr, toutes les installations qu'un hôtel comme le Burlington Marriott a à offrir, notamment le centre de remise en forme, la piscine intérieure et le bain tourbillon.

La région compte aussi plusieurs attractions, à savoir des sites historiques tels que le parc national historique

(suite)

Minuteman et, pour ceux qui auraient envie de magasiner, le centre commercial Burlington Mall.

Qu'il s'agisse de votre premier congrès d'OA ou votre plus récent, il y aura du rétablissement pour tous dans les locaux d'OA ce weekend.

Joignez vous à nous du 26 au 26 octobre 2014, à Burlington, au Massachusetts, pour célébrer votre rétablissement sous le thème « Wicked Awesome Recovery »!



Le MESSAGER est une publication de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes.

Le personnel du MESSAGER  
Le Messenger est produit grâce aux efforts conjoints des membres du bulletin de la Région 6

**Jill M.**  
Présidente, rédactrice, mise en page (français)

**Jill C. & Ann B.**  
Relectrice (anglais)

**Carmen D.**  
Relectrice (français)

**Brandon H.**  
Coordonnateur du site web et des publications

**Mark M.**  
Mise en page (anglais)

## QU'EST-CE QUE LA RÉGION 6?

La Région 6 est formée de groupes et d'intergroupes des Outremangeurs Anonymes des endroits suivants: l'État de New York, le Connecticut, le Massachusetts, le Rhode Island, le New Hampshire, le Maine, le Vermont, l'Ontario (régions du centre et de l'est), le Québec, Terre Neuve et Labrador, le Nouveau Brunswick, la Nouvelle-Écosse et l'Île-du-Prince-Édouard et Les Bermudes.

Les objectifs de la Région 6 des Outremangeurs Anonymes sont les suivants:

Faire progresser le mouvement OA dans le respect des Douze Étapes et des Douze Traditions;

Maintenir l'accès à un centre de communication pour la Région 6;

Fournir une tribune servant à l'élection des « trustees » de services généraux et régionaux;

Pourvoir à l'unité des groupes et au bon fonctionnement des intergroupes de la Région 6, selon les besoins;

Organiser les marathons ou les congrès de la Région 6;

Travailler pour OA comme entité dans la région ou dans les comités désignés par les Services Mondiaux.

## PROCHAINES RÉUNIONS DE LA RÉGION

**Centre médical Hilton Garden Inn Albany**  
62 avenue New Scotland  
Albany, New York, USA 12208  
(518) 396-3535

**2014**  
Réunion d'automne..... 13 sept.

**2015**  
Réunion du printemps..... 18 avril  
Réunion d'automne..... 26 sept.

**2016**  
Réunion du printemps..... 16 avril  
Réunion d'automne..... 24 sept.

## PERSONNES-RESSOURCES DE LA RÉGION 6

*Veillez faire parvenir toute correspondance de la R6 à l'adresse suivante:*

**Region Six Coordinator**  
One Powder Mill Square, #201  
Andover, MA 01810 USA  
coordinator@oaregion6.org

*Veillez faire parvenir toute contribution à la R6 à l'adresse suivante:*

**Region Six Treasurer**  
P.O. Box 448  
Arlington, MA 02476 USA  
treasurer@oaregion6.org

*Merci de libeller les chèques à l'ordre de:*  
**Region Six OA**

Les renseignements suivants nous permettent de reconnaître que votre contribution vient bien de votre groupe:  
**Le numéro du BSM de votre groupe, Ville, Jour et heure des réunions;**

Votre chèque oblitéré constitue votre reçu. Si vous avez besoin d'un reçu en bonne et due forme, envoyez avec votre contribution soit votre adresse courriel, soit une enveloppe-réponse (pré-adressée et affranchie). La trésorière prépare un rapport des contributions à chaque assemblée, et chaque représentant en reçoit une copie. Les intergroupes non représentés peuvent demander une copie du rapport à la trésorière par courriel.

## Nous vous remercions de votre soutien, de votre service, et de vos contributions!

Le comité des finances de la R6 demande à tous les intergroupes d'encourager leurs groupes à utiliser l'option de faire leurs dons par internet (via Pay-Pal) sur le site-web de la région 6 pour leurs contributions de groupe. De plus, les intergroupes sont encouragés d'inclure le lien direct à la page pour les contributions de la R6 sur leurs site-web respectifs. Cette méthode de procéder via PayPal en est une qui est facile, rapide et sécuritaire d'envoyer les contributions à la R6. Comme toujours, nous vous remercions pour vos contributions et votre support à transmettre le message de rétablissement.

La Région 6 est fière d'annoncer qu'il est maintenant possible d'envoyer des contributions venant de la Septième Tradition en ligne!

**Rapide!  
Facile!  
Sécuritaire!**

Pour en savoir plus, rendez-vous à [www.oaregion6.org](http://www.oaregion6.org) et cliquez sur « Faites une Contribution ».

On dirait que les tâches du président arrivent par vagues : rien du tout pendant des semaines, puis, soudainement la boîte est remplie de courriels nécessitant de l'attention ou une action immédiate.

L'une des choses les plus difficiles à faire en ce qui concerne les membres des OA est de dire NON.

Quand on me demande de contourner la décision qui a été prise par une conscience de groupe, je sais maintenant que je dois prendre une profonde inspiration.

Lorsque j'ai commencé mes tâches de présidente, j'essayais à tout prix que « ça marche ». S'ensuivaient alors multiple courriels, discussions et votes. Ultimement, la conclusion était que la R6 dans son ensemble avait déjà pris une décision, basée sur les Règlements et les Politiques et procédures.

La conscience de groupe de la R6 est exprimée dans les Règlements et les Politiques et procédures de la R6. Le 20e point de la description des 22 tâches inhérentes au poste de président est de voir à l'unité et à la conscience de groupe de la R6.

Quand je prends une décision, je dois le faire pour le bien de la R6 et non pas pour rendre une seule personne heureuse à ce moment-là.

Par exemple, à l'approche du congrès de la R6, il arrive souvent que des personnes demandent à ce que leurs frais d'inscription leurs soient remboursés. Plus la date du congrès approche, plus les demandes sont fréquentes.

Est-ce que la R6 souffrirait de dédommager une personne? Trois personnes? Quelle date? Qui payera les frais administratifs encourus par la R6 au moment du remboursement? Comment aborder le sujet? Et ça continue.

Rappelons-nous la Première Tradition : « Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu : le rétablissement personnel dépend de l'unité des OA. »

Il est clair que la perte de revenus, y compris les frais administratifs, ne causera aucun préjudice financier à la R6. Une exception à la règle, toutefois, porterait atteinte à l'intégrité de la R6.

Tout favoritisme ou traitement préférentiel nuit au rétablissement de cette personne et s'oppose à l'intégrité rigoureuse du groupe ainsi que des membres au service des OA.

En tant que membre au service des OA, je dois être prête à accepter cette petite vague de mécontentement de la part d'un membre.

Aujourd'hui, quand je reçois de telles demandes, je dois résister à une autre envie : la colère. « Pourquoi n'ont-ils pas lu ce qui était écrit? Pourquoi même me poser la question? »

Encore une fois, je dois faire une pause et prendre une longue inspiration. Je sais maintenant qu'il me faut faire appel à ma Puissance Supérieure pour lui demander de me guider; je lis la Tradition pertinente; je relis les Règlements et les Politiques et procédures – la conscience de groupe de la R6, le groupe qu'on

m'a demandé de servir; je m'adresse aux autres membres du conseil de la R6 et je suis guidée par leur expérience et leur sagesse collectives.

Puis, surtout, je dois me souvenir que je travaille avec des mangeurs compulsifs, des personnes impétueuses qui, comme moi, oublient parfois de penser avant d'agir.

J'invoque donc cette phrase de la page 185 du Gros Livre : « La réponse vous sera donnée si vos propres affaires sont en ordre. »

À votre service,



Diana G.  
Region Six Chair

### **NOUVELLE APPROCHE FORUM DU WSBC 2014**

En tant que présidente du forum du WSBC cette année, j'ai décidé d'essayer quelque chose de nouveau.

Grâce aux connaissances, au soutien et aux commentaires du comité des présidents de régions, l'activité « Who Wants to Stay Abstinent? Play the Game and Stick with the Winners » a été un franc succès.

Comme ce fut gratifiant d'entendre les autres délégués du WSBC me dire combien ils se sont amusés et ils ont appris au sujet du rétablissement à OA.

## Message De La Trustee De La Région 6

Bonjour, je m'appelle Karin et je suis une outremangeuse compulsive abstinente. J'arrive de la conférence des Services Mondiaux (WSBC) à Albuquerque. Quelle semaine formidable! J'ai eu une semaine chargée : des réunions d'affaires, des ateliers, des réunions OA et, surtout, de la fraternité. J'adore voir comment la conscience de groupe OA dans son ensemble se manifeste. Nous avons aussi commémoré Rozanne, notre chère fondatrice. Un peu plus de sommeil n'aurait pas été de refus, mais tout ça en aura valu la peine.

En tant que trustee, j'ai eu une année chargée. J'ai animé des ateliers dans toute la région, j'ai participé à l'Assemblée du printemps de la Région 6 et à des réunions du Bureau des Trustee (BDT) et, au moment de publier ceci, il sera temps de participer à l'Assemblée d'automne. Je compte présenter de nouveau ma candidature pour le poste de trustee, car j'aime rendre ce service et j'aimerais continuer à le faire.

Les Traditions renferment les principes qui font que les groupes des OA sont forts et sains. Ceci est essentiel à la croissance et à la vie des OA, et c'est le respect de ces Traditions qui assure la survie du groupe. Selon la Troisième Tradition, « la seule condition requise pour devenir membre des OA est le désir d'arrêter de manger compulsivement ». Autrement dit, pour être membre des OA, il faut tout simplement vouloir arrêter de se faire du mal avec la nourriture (voir The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous: A Kid's View [les Douze Étapes et les Douze Traditions du point de vue d'un enfant], disponible sur oa.org en anglais seulement).

Dans la Troisième Tradition, il est écrit qu'il n'y a qu'une seule condition pour devenir membre des OA. Je n'ai pas à suivre un plan alimentaire en particulier; je n'ai pas à être abstinente pour me présenter aux réunions; je n'ai pas à

suivre les Étapes de telle ou telle façon; je n'ai même pas à les suivre du tout! Tout ce que je dois faire, c'est de vouloir arrêter de manger compulsivement. Pour être honnête, lorsque je me suis jointe à OA il y a 25 ans, je ne sais même pas si je voulais vraiment arrêter, mais je voulais être mince. Une chance que personne ne m'a renvoyée; j'ai finalement eu le désir d'arrêter de manger compulsivement.

La Troisième Tradition fait en sorte que la voie sera toujours accessible pour tous ceux qui veulent l'emprunter. Tous sont les bienvenus. Tous ceux qui se disent membres sont membres et ont les mêmes droits que les autres membres. Nous voulons offrir à tous la même chance que nous avons eu d'atteindre l'abstinence.

Selon la définition d'un groupe des OA, aucun membre n'est tenu d'adopter quelque pratique que ce soit afin de pouvoir rester membre ou de partager. Certaines formules de réunion suggèrent qu'un membre ayant le désir de partager soit abstinente, mais il ne peut pas y avoir d'exigence à ce titre s'il s'agit d'un groupe officiel des OA. Il existe aussi des réunions axées sur des thèmes particuliers, mais tous peuvent y participer, même s'ils n'appartiennent pas à la catégorie visée par la réunion. Je suis reconnaissante pour l'acceptation inconditionnelle que je reçois à OA et pour la place que j'y ai trouvée il y a de nombreuses années. J'ai toujours ce désir de ne plus me faire du mal avec la nourriture, un jour à la fois. Par ailleurs, l'une des tâches du trustee de la Région est de

mener des ateliers portant sur le service, les Traditions et les Concepts partout dans la Région. J'en ai animé trois au cours de l'hiver et deux à la fin du mois de mai. Ce sont de belles occasions de rendre service à un intergroupe. À ces ateliers, nous discutons d'abstinence, de service, de parrainage, de Traditions, de Concepts et de toute question liée aux intergroupes. Si vous voulez que je me rende dans votre région, invitez-moi. Il n'en coûtera rien à votre intergroupe. J'ai beaucoup de plaisir à faire connaissance avec les gens de notre région!

Je vous invite à explorer oa.org. On y trouve une foule de renseignements. La page What's New [quoi de neuf] renferme la Strong Abstinence Checklist [aide-mémoire pour une abstinence rigoureuse], la présentation PowerPoint sur l'abstinence, la Unity with Diversity Checklist [aide-mémoire sur l'unité et la diversité], ainsi que des nouveaux podcasts. (pas tous disponible en français).

J'espère vous voir à Burlington, au Massachusetts, du 24 au 26 octobre, au congrès de la Région 6, qui aura pour thème : « Wicked Awesome Recovery! » [méchant rétablissement!]. Ce sera un événement à ne pas manquer, alors je vous invite à y participer.

Je suis dévouée à l'abstinence et au programme de rétablissement. Ça fonctionne, je vous l'assure! Je vous souhaite donc de recevoir ce cadeau qu'est l'abstinence, un jour à la fois. La vie est belle!

**Karin H.**  
Trustee de la Région 6,  
trustee@oaregion6.org





## Atelier De Formation À L'intention Des Membres Du Conseil D'administration D'un Intergroupe (suite)

LE SAMEDI 5 AVRIL 2014

Hilton Garden Inn Albany Medical Center, Albany, NY

**Réunion OA:** Une réunion OA a eu lieu de 7 h 45 à 8 h 45.

**Inscription des représentants:** L'inscription des nouveaux représentants s'est faite de 9 h à 9 h 15.

**Activité d'orientation des nouveaux représentants:** Karin RH, trustee de la Région 6 a expliqué les procédures de l'AR6 aux nouveaux représentants présents.

**Prière d'ouverture et mot de bienvenue:** Diana G., présidente, a ouvert la réunion à 9 h 59 avec la prière de la sérénité en anglais, puis en français. Diana a annoncé le décès de notre fondatrice, Rozanne S., qui a eu lieu en janvier. Elle a ensuite invité l'assemblée à réfléchir à la façon dont nous avons trouvé notre place chez les OA grâce à Rozanne. Diana G. a souhaité la bienvenue aux représentants et aux visiteurs.

Les Douze Étapes ont été lues par Kat, intergroupe Central Ontario.

Les Douze Traditions ont été lues par Krista, intergroupe Greater NY Metro.

Les Concepts (1 à 6) ont été lus par Phyllis, intergroupe Mass Bay.

Les Concepts (7 à 12) ont été lus par Mark, intergroupe SW Connecticut.

### Communiqués:

Debbie H., vice présidente, a annoncé l'horaire des navettes et a informé l'assemblée qu'elle ferait la liaison entre la R6 et l'hôtel et que toute question à ce sujet devrait lui être adressée. Elle a ajouté que le centre d'affaires de l'hôtel était réservé aux affaires de l'AR6 seulement.

Le congrès de la R6, ayant pour thème « Wicked Awesome Recovery! » [méchant rétablissement!], aura lieu à Burlington, MA, du 24 au 26 octobre. Les intergroupes hôtes, Mass Bay, Metro West et North Shore, ont présenté un sketch et ont annoncé la marchandise en vente à l'arrière de la salle, à savoir des tasses, des journaux et des t-shirts. On peut aussi se procurer des billets de tirage ainsi que des dépliants renfermant des suggestions de paniers à faire tirer et des renseignements/directives pour les éventuels conférenciers principaux. Il y a aussi des formulaires d'inscription, laquelle peut se faire en ligne ou par la poste.

Diana a rappelé aux personnes qui iront au WSBC d'acheter et de porter leurs t-shirts à l'ouverture du WSBC.

**Réunions des comités:** Diana a demandé aux présidents des

comités de se rendre à l'avant de la salle et de se présenter. Elle a rappelé aux comités que Laura R., secrétaire, devra recevoir les rapports avant 17 h.

10 h 30 à 12 h 10 : Réunions des comités

12 h 15 à 13 h 10 : Pause repas

13 h 15 à 13 h 25 : Inscription des représentants

L'AR6 s'est rassemblée de nouveau à 13 h 30.

Laura R., secrétaire, a fait l'appel. Il y avait au total 55 représentants, y compris les 6 membres du conseil. Il fallait 31 votes pour une majorité simple, et 41 votes pour une majorité des deux tiers.

**Adoption des règles permanentes:** La règle K a été clarifiée par l'ajout de « et les activités de la R6 » après le mot « comité » (dans le document anglais). Les règles permanentes ont été adoptées telles qu'elles ont été présentées.

**Adoption de l'ordre du jour:** L'ordre du jour a été adopté tel qu'il a été présenté.

**Comptes-rendus de l'AR6 de l'automne 2013:** Laura R. a demandé si des corrections avaient été apportées. Les comptes rendus ont été approuvés tels qu'ils ont été présentés.

### Communiqués :

Debbie H. a demandé que les réservations de navettes soient faites à l'avance et a expliqué comment accéder à Internet.

Diana a fait part des communiqués suivants:

Le Bureau des Services Mondiaux (BSM) voudrait que les inscriptions à Lifeline augmentent à 10 000 cette année.

En mémoire de la fondatrice d'OA, Rozanne S., le BSM offrira trois articles commémoratifs : un CD, un DVD et un livre, lesquels seront en vente à la librairie du BSM. (anglais seulement).

Listes d'évaluation et d'écriture sur l'abstinence sans écart sont disponibles sur le site web du BSM.

Le cahier de travail pour Les voix du rétablissement est maintenant offert en version papier. (anglais seulement)

Pour recevoir toutes les nouvelles d'OA, inscrivez vous aux bulletins du BSM.

### Présentation des membres du conseil (actuels et anciens)

#### Présentation des bénévoles:

Comité d'approbation des comptes rendus : Mary S., intergroupe Capital District et Buddy, intergroupe Staten Island.

Minuteur : Beth M., intergroupe New Hampshire. Micro du centre : John C., intergroupe Western Mass. Inscription : Andrea F., intergroupe Greater NY Metro et Mary S., intergroupe Capital District.

**Présentation des nouveaux représentants:** La présidente a invité les nouveaux représentants à se présenter:

Gina, NY Metro  
Kat, Central Ontario  
Amy R., Greater Rochester  
Howard, Mass Bay  
Eileen, Mass Bay  
Ainsley, NY Metro  
Mark, SW Connecticut  
Jane, North Shore  
Marcy, North Shore

**Rapports des membres du conseil:** Les rapports complets étaient fournis dans le dossier de la R6 du printemps 2014 et sur le site web de la R6.

Kelly C., trésorière, a distribué aux représentants le rapport financier et le rapport sur les dons.

**Rapports des comités:** Les rapports seront fournis dans le dossier de l'AR6 d'automne. Un résumé des rapports des comités se trouve aussi dans le Messenger de la R6.

**Caucus sur les blitz d'IP:** Le conseil s'est réuni et, selon les recommandations du comité d'IP, a accordé comme financement ce qui suit : 365\$ à Nassau County, 660 \$ à New Hampshire et 619,25 \$ à Ottawa.

**Activité d'écriture:** Jill C., du comité du bulletin, a annoncé le thème de la journée : « Comment mettre en pratique la Première Tradition dans ma vie aujourd'hui? »

### PROPOSITIONS:

#### Propositions quant aux règlements ou aux politiques:

Proposition n° 1, présentée par Brandon H. à titre d'ancien président du comité des règlements, a été adoptée, faisant en sorte que les sections XII et XIII ont été remplacées par une nouvelle section XII. Cette modification avait pour but de définir précisément la structure financière de la Région 6 pour la distinguer de la fonction du comité des finances de la R6.

Proposition n° 2, présentée par Jill M., à titre de présidente du comité du bulletin, a été adoptée, faisant en sorte que la politique 42 a été ajoutée aux politiques et aux procédures afin de prévoir la diffusion électronique du Messenger de la R6.

Le comité de la Douzième Étape à l'intérieur du mouvement a distribué des documents sur leur initiative téléphonique de la Douzième Étape à l'intérieur du mouvement, comprenant les résultats obtenus par chaque intergroupe de la Région.

Kelly C., trésorière, a présenté le budget 2014-2015 à l'AR6. Il y avait quelques erreurs d'éléments, à savoir le total général (l'erreur d'addition a été corrigée) et les fonds reportés pour le congrès de la R6. Le budget a ensuite été adopté après avoir été corrigé.

Jean B., co-présidente du congrès de la R6 de 2014 a présenté le comité chargé du congrès. Phyllis a annoncé que ceux qui ont choisi de ne pas prendre le forfait repas au moment de s'inscrire au congrès peuvent acheter leur billet pour le banquet par l'entremise de Ticket Leap, au coût de 50 \$.

### ATELIER:

*L'atelier d'aujourd'hui a été présenté par l'intergroupe United Westchester. Voici un court résumé de l'atelier.*

Nous avons été avisés qu'il s'agissait du premier de cinq modules. Le module en question était interactif et avait pour thème l'abstinence et l'honnêteté. Sur une feuille était représenté le cycle de la dépendance. La seconde feuille était divisée en trois colonnes prévues pour différents aliments, et servait de travail préliminaire à la création d'un plan alimentaire.

Colonne A – Aliments dont on sait très bien qu'ils sont déclencheurs

Colonne B – Aliments qui posent parfois problème, mais pas toujours

Colonne C – Aliments qui ne posent vraiment aucun problème  
La troisième feuille peut être téléchargée sur le site des OA, et porte le titre « Strong Abstinence Checklist and Writing Exercise » [liste d'évaluation et d'écriture sur l'abstinence sans écart].

Le tirage Lifeline a été remporté par Jane, de l'intergroupe North Shore.

**Cérémonie des nouveaux:** Diana a invité les nouveaux à se présenter devant le groupe et à placer leur point bleu sur leur dos. Elle a poursuivi en disant « Voilà, votre première Assemblée de la Région 6 est maintenant derrière vous! »

**Clôture:** Diana a clos l'AR6 du printemps 2014 à 16 h 22 avec la prière de la sérénité.

# Rapports De Comités

## **COMITÉ DE LA DOUZIÈME ÉTAPE À L'INTÉRIEUR DU MOUVEMENT**

**TERRY G., PRÉSIDENTE**  
**NANCY K., SECRÉTAIRE**

Révision de l'avis et du tract qui ont été créés et envoyés aux intergroupes.

Révision du sondage qui a été diffusé et compilation des résultats.

Rédaction du texte qui accompagnera l'avis et le tract, texte qui sera envoyé pour révision et diffusion; il sera renvoyé aux intergroupes.

Préparation de scénarios démontrant les résultats positifs du travail sur la Douzième Étape à l'intérieur du mouvement, qui seront soumis pour publication dans le Messenger.

Remise de l'initiative de sondage téléphonique au mois d'août 2014.

Création d'un prospectus d'une page pour diffusion aux intergroupes portant sur le document des Services Mondiaux sur la Douzième Étape à l'intérieur du mouvement.

But à long terme : sensibiliser les intergroupes à ce que représente la Douzième Étape à l'intérieur du mouvement.

## **COMITÉ DES CONGRÈS**

**SUSAN P., PRÉSIDENTE**  
**HELEN K., SECRÉTAIRE**

Discussion portant sur l'engagement envers la raison d'être du comité, soit de s'assurer que les congrès aient lieu et de tenir les membres responsables entre les assemblées.

Aucun intergroupe en particulier ne s'est proposé pour organiser le congrès de 2015, alors le comité des Congrès a décidé de relever le défi.

Il a été proposé que le congrès ne soit plus responsable des repas; il y a tellement de plans alimentaires qu'il est presque impossible de répondre à tous les besoins. Il faudrait peut-être offrir le banquet seulement et laisser aux participants s'occuper des autres repas.

Le congrès de 2014 redoublera d'efforts pour ce qui est de l'accueil des nouveaux. L'intergroupe Metrowest a voté pour le financement des inscriptions de nouveaux et de la participation spontanée. Cette planification est en cours avec beaucoup d'enthousiasme.

Le comité des programmes songera à ajouter des activités pour les nouveaux ainsi que des mentors et des accompagnateurs.

Karin R.-H. et Susan P. feront le suivi concernant les délais et les objectifs par audioconférence et courriel.

Le comité préparera une proposition concernant le congrès de 2015, laquelle sera prête pour l'AR6 d'automne. Albany, NY, constitue une possibilité sérieuse, et Susan P. est prête à assurer

la présidence.

Il n'y aura pas de Congrès de la R6 en 2016, car le congrès mondial des OA aura lieu dans la R6 cette année là, à Boston, Massachusetts.

## **COMITÉ DES INTERGROUPES ET DE LIAISON (IGOR)**

**DON C., PRÉSIDENT**  
**AUSTINE R., SECRÉTAIRE**

Le comité contactera les groupes indépendants ou fera un suivi auprès d'eux, selon le cas.

Nouveau comité responsable de la révision et de la mise à jour du manuel des intergroupes de la R6 d'OA.

Décision de réviser la demande de financement de voyage de la R6.

Décision de faire la promotion du groupe de diffusion par courriel IGOR Net et d'accroître l'adhésion de membres.

## **COMITÉ JEUNESSE DES OA**

**RANIA LEE, PRÉSIDENTE**  
**GINA MARIE, SECRÉTAIRE**

Décision de créer un format suggéré pour les réunions jeunesse des OA et de le diffuser.

Décision d'offrir des conseils pour mettre sur pied des réunions jeunesse d'OA.

Discussion sur les lacunes des intergroupes quant aux jeunes.

Décision de demander 100 \$ à la Région 6 afin de commander 50 trousseaux d'information pour les jeunes d'OA; Karen s'occupera de la recherche à ce sujet.

Décision de créer une liste d'intergroupes qui atteignent les jeunes.

Décision de créer une lettre de présentation comprenant des suggestions quant à la sensibilisation des jeunes.

## **COMITÉ D'INFORMATION PUBLIQUE (IP)**

**BARB. B., PRÉSIDENTE**  
**EILEEN RT, SECRÉTAIRE**

Discussion sur les propositions de blitz des intergroupes Nas-sau County, New Hampshire et Ottawa, et recommandation au conseil d'approuver les trois propositions.

Le comité ne reçoit pas suffisamment de commentaires des intergroupes qui ont déjà reçu du financement.

Le comité d'IP communiquera avec ceux qui ont reçu du financement relatif aux blitz pour offrir du soutien, recueillir des renseignements intermédiaires et leur rappeler les délais.

## Rapports De Comités (suite)

La présidente du comité d'IP communiquera avec les bénéficiaires du financement à un mois du 31 août, soit un mois avant le délai pour la remise des reçus.

### COMITÉ DES RÈGLEMENTS

**JEFF S., PRÉSIDENT**  
**NAT N., SECRÉTAIRE**

Discussion sur la proposition de modifier le règlement, laquelle portait sur la structure financière de la R6.

Discussion sur la proposition sur les affaires nouvelles, laquelle portait sur la méthode relative aux publications de la R6.

Envisager la possibilité de travailler de concert avec le comité qui s'appelle actuellement « comité du bulletin » pour apporter une modification au comité du site web et des publications, selon leurs préférences.

Jeff travaillera avec Jill M., présidente du comité du bulletin; ils prépareront une proposition qu'ils enverront à ce comité pour examen à l'AR6 de l'automne et qui portera sur le changement de nom du comité du bulletin.

Diana G. a rapporté que le WSBC de 2014 examinera un bon nombre de modifications aux règlements qui, si elles sont adoptées, devront aussi être appliquées à nos règlements de la R6; ce point sera abordé à la prochaine assemblée régionale.

### COMITÉ DU BULLETIN

**JILL M., PRÉSIDENTE**  
**JILL C., SECRÉTAIRE**

Le Messenger du printemps 2014 a été diffusé en temps opportun en français et en anglais.

Discussion portant sur la proposition selon laquelle le Messenger pourrait être publié en version électronique seulement.

Discussion sur les tâches qu'exige la préparation du Messenger.

Discussion sur la séance d'écriture et choix de la question thème.

Objectif : publication en temps opportun du Messenger dans les deux langues.

Jill M. demeurera présidente du comité et rédactrice en chef; Mark M. sera responsable de la mise en page; Ann B. et Jill C. seront relectrices; Carmen D. était absente, mais s'était déjà portée volontaire pour être relectrice du français.

Discussion sur la possibilité de conserver une liste de questions antérieures.

Discussion sur le besoin de mieux communiquer la disponibilité du bulletin sur le site web.

Discussion sur le changement de nom du comité, qui devien-

dra le comité du site web et des publications; le travail se fera conjointement avec le comité des règlements d'ici l'assemblée de l'automne.

### COMITÉ DES FINANCES

**KELLY C., PRÉSIDENTE ET TRÉSORIÈRE DE LA R6**  
**AINSLEY, AGENT DE LIAISON FINANCIER POUR LE RESTE DE 2014**

Remarque : il y avait un problème relativement au total des dépenses, soit 67 300 \$.

Ainsley a suggéré une augmentation des dons, pour un total de 22 250 \$ pour équilibrer le budget.

Un courriel a été envoyé aux intergroupes au printemps 2013 pour encourager les dons en ligne.

Comment encourager les dons en ligne? Le comité voudrait envoyer un courriel aux intergroupes pour leur demander d'afficher un lien sur leur site web dirigeant les utilisateurs à la page des dons en ligne de la Région et du BSM.

Amy préparera une ébauche de courriel et l'enverra à la trésorière de la R6 d'ici le 1er mai.

Présenter un atelier ou un sketch à l'assemblée de l'automne 2014 démontrant comment faire un don en ligne.

Tracy rédigera un scénario et le fera circuler parmi le comité pour rétroaction d'ici le 1er juin.

Le poste de trésorier se libèrera; les intéressés qui répondent aux exigences doivent présenter leur candidature au conseil d'ici le 15 juillet.

Archivage des documents : recherche de fournisseurs toujours en cours. Nous travaillerons de concert avec le conseil afin de choisir le meilleur.

### MAIN DANS LA MAIN...

Faisons ensemble ce que nous n'avons jamais pu réussir tous seuls.

Plus jamais nous ne perdrons espoir car nous ne comptons plus sur notre volonté défaillante.

À partir de maintenant nous travaillons ensemble. Main dans la main, nous formons une chaîne qui trouve sa force dans une puissance plus grande que la nôtre et dans cette chaîne nous attendent une compassion et un amour plus doux que tout ce que nous avons pu imaginer.



## Témoignages Des Membres

### TÉMOIGNAGES: COMMENT METTRE EN PRATIQUE LA PREMIÈRE TRADITION DANS MA VIE AUJOURD'HUI?

Dans les 12+12 d'OA, on nous dit comment respecter le format d'un groupe. Par exemple, si le format précise que l'on discute pendant 3 minutes, alors on discute pendant 3 minutes. Je trouve que ça simplifie le concept d'unité. En prenant les traditions qu'on aborde aux réunions et en les transférant dans ma vie de tous les jours, j'ai développé une façon de m'entendre avec le reste du monde. Je respecte les choix des autres, même si je ne suis pas d'accord. J'ai appris à faire preuve d'ouverture d'esprit plutôt que d'être intranquillante et de ne voir que ma propre façon de penser. Quand je travaille avec d'autres, je suis heureuse et sereine, même si je suis en désaccord avec eux. La joie et la sérénité viennent du fait que je me sens « incluse ». C'est important pour moi de ne pas me sentir seule dans le monde. Pratiquer l'unité permet de défaire l'isolation.

~Andrea F., intergroupe Greater NY Metro

Pour moi, la Première Tradition est un rappel qu'il faut écouter et prier pour être guidé avant de parler ou d'agir. Dans les réunions portant sur la conscience de groupe, la Première Tradition m'aide à me concentrer sur ce qui est dans le meilleur intérêt du groupe et d'OA dans son ensemble, plutôt que sur ce qui est dans mon propre intérêt. Dernièrement, à une réunion sur les Étapes, un membre a proposé qu'on lise la Première Étape plutôt que la Quatrième, qui était au programme, parce qu'il y avait un nouveau membre.

~Anonyme

Quand je prends des décisions qui ont une incidence sur ma vie personnelle, par exemple voyager pour OA, m'engager à donner du temps, dépenser beaucoup d'argent, je dois considérer l'avis de mon mari et l'inclure dans ma décision au lieu de présumer qu'il sera d'accord. Je dois faire ce qu'il y a de mieux pour ma famille entière et non pas ce qu'il y a de mieux pour moi seulement.

~Jill C.

OA est une partie très importante de ma vie. C'est ce qui a sauvé ma vie physique et qui a élargi ma vie spirituelle. Il va donc sans dire que le bien-être du mouvement est d'une importance capitale. Cela dit, je fais tous les efforts pour le bien-être du mouvement en participant à la conscience de groupe.

~Anonyme

J'ai entendu dire nombre de fois que les Traditions concernent non seulement le bien-être de notre mouvement et de notre programme, mais aussi notre vie personnelle. La Première Tradition porte sur le fait que le bien-être du mouvement passe en premier. Cette idée m'aide à prendre des décisions quant à ma maison, à ma famille et à ma collectivité. Dans ma maladie, en tant qu'outremangeuse, mon bien-être passe en premier. Je pense à moi, moi, moi : mes besoins, mes désirs, nourrir l'image déformée que j'ai de ma propre importance. Cela crée de la discorde dans mes relations et beaucoup d'anxiété dans ma vie émotionnelle alors que j'essaie de tout maîtriser.

J'ai été soulagée d'apprendre, dans le programme, que mon bien-être personnel dépend en grande partie de l'unité. Mon mari, mes enfants, mes amis et mes connaissances bénéficient grandement lorsque je place le bien commun devant mes propres désirs. La Première Tradition est une grande leçon d'humilité, où il faut s'abandonner à une puissance plus grande que soi. Je fais quelque chose que je ne veux pas faire et je dois croire que tout ira bien. Le miracle, bien sûr, est que cette action a pour résultat que j'aurai une autre journée d'abstinence.

~Marilyn C., intergroupe Montréal anglophone

J'essaie de placer les principes au dessus des personnalités dans ma vie quotidienne. Il est bon pour moi de me rappeler que je ne suis pas parfait non plus! Si j'entends des rumeurs ou du commérage, je ne participe pas à ces conversations et je ne répète pas ce que j'entends. La « règle d'or » est mon idéal. Si ma conduite ne respecte pas ces objectifs, je répare mes torts et je renouvelle mon engagement à faire ce qui est bon, car **mon rétablissement** dépend de l'unité des OA.

~Anonyme

Vivre et laisser vivre. Nous nous rassemblons, car nous sommes atteints de la même maladie et nous voulons arrêter de manger compulsivement (Troisième Tradition). Notre choix de plan alimentaire importe peu. Notre choix de Puissance Supérieure importe peu. Ce qui est important, c'est que je continue de travailler les Étapes, de vivre les Traditions, d'étudier les Concepts et de transmettre mon programme à d'autres outremangeurs compulsifs.

~Intergroupe Western Mass

\* Je suis ici et je participe à l'assemblée de la Région 6.

\* J'ai rendu service en tant que secrétaire du comité d'IP.

\* Je prends normalement les notes pendant les réunions d'affaires de notre groupe des OA.

\* En participant aux réunions des OA et en respectant la Septième Tradition, je crois que j'aide à prolonger la vie des OA.

\* J'aide en tant que représentante de l'IP de l'intergroupe New Hampshire.

~Intergroupe New Hampshire

Puisque la plupart du service que je rends à OA se fait aux réunions d'affaires, aux réunions d'intergroupes, dans les comités de la R6 et au conseil du service virtuel, je dois constamment me rappeler que je dois me concentrer sur notre bien-être commun plutôt que d'insister sur ce que je crois qui serait la meilleure solution pour l'un ou l'autre des groupes auxquels je participe.

Je suis prête à être aussi ouverte que possible aux commentaires que je reçois, et j'admets que la passion que je ressens envers ma façon de voir les progrès que pourraient faire ces groupes pourrait avoir empiété sur mon écoute du bien-être commun, y compris mon écoute des sentiments d'autrui.

J'apprends sans cesse comment travailler en équipe plutôt que seule, avec mes opinions tranchées. Bien que je commence généralement en croyant en mes idées, mon rétablissement est renforcé lorsque je parviens à prendre du recul et à respecter l'unité des OA en étant reconnaissante du fait que je fais partie des OA dans son ensemble.

~Samantha H., intergroupe SWCT

La Première Tradition précise que NOTRE bien-être dépend de l'unité des OA. La Tradition porte sur l'unité des OA, mais ce concept peut (et devrait) être appliqué à « tous les domaines de notre vie », comme le dit la Douzième Tradition.

Je vis avec un homme très malade – malade sur plusieurs plans. Si je veux faire ce qui est bon pour moi et mon bien-être, je dois assurer le bien-être de mon mari et, ainsi, notre bien-être commun. L'atteinte de ce bien-être se fait grâce à l'unité. Nous devons travailler ensemble pour atteindre notre but commun, soit un foyer et un mariage paisibles, même si nous ne sommes pas toujours d'accord sur ce que cela représente. Pour avoir la paix, je dois être en paix. Parfois, je dois faire des compromis même si je n'en ai pas envie.

Cela s'applique aussi au milieu de travail. Si je veux conserver mon emploi, je dois collaborer pour que mon milieu de travail soit uni. Je ne dois pas toujours être d'accord avec la position de la direction, mais après avoir donné mon opinion en temps opportun, je dois accepter ce qui est le mieux pour tous afin de veiller au bien être commun.

~Ann B, Nassau & Queens Intergroup